FEUILLE DE CHOU

26 octobre – 1er novembre 2026



Votre Panier

Panier à 8,50€	Panier à 12€	Panier à 17€
Blettes (350g)	Aubergines (600g)	Aubergines (800g)
Chicorée pain de sucre (1 pièce)	Chicorée scarole (1 pièce)	Betteraves (800g)
Pâtisson (1 pièce)	Courge butternut (1 pièce)	Chicorée scarole (1 pièce)
Poireaux (320g)	Navets (500g)	Chou chinois (1 pièce)
	PdT chair ferme (600g)	Courge spaghetti (1 pièce)

Actualités

Bonjour à tous,



Voici Sandrine Onesime qui remplace Gaston Ticot, parti à la retraite fin septembre. Sandrine est désormais votre contact pour toute question concernant les paniers. Merci à elle d'avoir rejoint l'aventure!

Gaston souhaite continuer à rester impliqué dans l'association en participant au Conseil d'Administration, nous nous en réjouissons.

Cette semaine, nous avons semé de la mâche au jardin. L'étal du marché (ci-dessous) est très beau ; n'hésitez pas à passer pour choisir vos légumes !

Bonne semaine



L'Idée Recette

Velouté de butternut

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn – Cuisson : 30 mn



Ingrédients :

- 1 courge butternut
- 2 échalotes
- 15cL de crème fraîche
- Un peu de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Huile de noix
- Noisettes concassées
- Sel et poivre

Recette :

- Pelez, épépinez et coupez votre courge butternut en petits morceaux.
- Dans une sauteuse, faites dorer les échalotes finement coupées, puis ajoutez la courge et faites-la suer. Couvrez ensuite de lait ou de bouillon de volaille et laissez mijoter jusqu'à ce que la courge soit cuite.
- Assaisonnez avec du sel et de la noix de muscade, ajoutez la crème puis mixez le tout (rajoutez ou non de la crème selon la texture désirée).
- Pour dresser, versez le velouté dans le plat de service, déposez dessus quelques gouttes d'huile de noix, décorez de noisettes concassées et d'un tour de moulin à poivre.
- Dégustez bien chaud avec des croûtons de pain et des dés de fromage à tremper dedans.

Pour plus d'informations : Sandrine ONESIME, 07 44 44 69 30, solibiovoves@orange.fr, www.jardinsolibio.fr